

۲۲۷۷۹۹۹

www.ketab.ir

استادی زندگی

راهنمای تولد یک برای آزادی فردی

نویسنده: دون میگوئل رونیو جونینور

مترجم: منصور بیگدلی

استادی زندگی راهنمای تولتک برای آزادی فردی



نویسنده: دون میگوئل روئیز جونیور

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاداناو

طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: فرشویه

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۹-۱

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The mastery of life:

a Toltec guide to
personal freedom

سرشناسه: روئیز، میگل
Ruiz, Miguel, Jr.
عنوان و نام پدیدآور: استادی زندگی: راهنمای تولتک برای آزادی فردی / نویسنده دون میگوئل روئیز جونیور؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاداناو و سبزو.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: [۱۷۶] ص.؛ مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The mastery of life: a Toltec guide to personal freedom, 2021.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر: راهنمای تولتک برای آزادی فردی.

عنوان دیگر: تسلط بر زندگی: راهنمای خرد فردی سرخپوستان تولک.

عنوان دیگر: استادی نفس.

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

راه و رسم زندگی

Conduct of life

ایراز وجود

Self-realization

آرامش ذهنی

Peace of mind

فلسفه تولتک

Toltec philosophy

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۴۸۲۲

۹	پیشگفتار مترجم
۱۰	توضیح عبارات کلیدی
۱۲	پیشگفتار: مسیر تولدیک
۲۰	هنر زندگی
۳۷	پلازای کوتزالکوت
۵۲	جزیره‌ی امنیت
۶۴	پلازای ذهن
۸۳	پلازای آب
۱۰۲	پلازای هوا
۱۱۶	پلازای آتش
۱۳۳	پلازای زمین
۱۵۰	هرم ماه
۱۶۲	هرم خورشید
۱۷۳	نتیجه‌گیری پایان سفر
۱۷۶	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

سازه‌های باستانی همیشه پُررمز و راز و چگونگی ساخت و هدف از ساختن آن‌ها در پرده‌ای از ابهام بوده است. مجتمع هرم‌های تئوتیهواکان هم جزء مشهورترین بناهای باستانی است که بر اساس آنچه در این کتاب می‌خوانیم، نماد یا وسیله‌ای برای استادی در زندگی است. گذر از هر بخش آنجا، چه به صورت فیزیکی چه به صورت نمادین، محادل است با یادگیری و مهارت در هریک از آن بخش‌ها: مهارت در زندگی.

در هر فصل، علاوه بر مطالبی که آموزش داده می‌شود، یک سری تمرین‌ها هم وجود دارد که به درونی شدن مفاهیم کمک کرده و این کتاب را بسیار کاربردی می‌کند. امیدوارم این کتاب هم مورد پسند شما قرار گرفته و مفید واقع شود.

در اینستاگرام @mansbigdeli دیدگاه‌های خود را درباره‌ی این کتاب (و سایر کتاب‌ها) به اشتراک بگذارید. با تگ کردن این آیدی، عکس‌های خود را با ما به اشتراک بگذارید، از معرفی و بریده‌ی کتاب‌ها استفاده کرده و از تازه‌های نشر باخبر شوید.

با آرزوی بهروزی

منصور بیگدلی

آذر ۱۴۰۰

 @mansbigdeli